

بیماری آسم



برای بعضی از افراد آسم مشکل کوچکی است اما برای بعضی دیگر مشکل بزرگی محسوب می شود که با فعالیت های روزمره تداخل پیدا می کند و ممکن است به حملات آسم منجر شود. این امر می تواند برای زندگی فرد تهدید آمیز باشد.

آسم به طور کامل درمان نمی شود اما علائم آن را می توان تا حدی کنترل کرد. از آنجایی که آسم با گذشت زمان تغییر می کند این مهم است که بتوانید نشانه ها و علائم بیماری تان را به همراه دکترتان پی گیری کرده و درمان مورد نیاز خود را تنظیم کنید.



محرك های آسم

قرار گرفتن در معرض محرك های ویروسی و مواد آلرژی زا، می تواند علائم آسم را ایجاد کند. محرك های آسم از فردی به فرد دیگر تغییر می کند این محرك ها عبارتند از:

- مواد موجود در هوا مانند گرده ها، ذرات ریز، بذرهای قارچ، شوره ی حیوانات یا زباله های سوسک ها
- عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی
- فعالیت های فیزیکی (آسم ناشی از ورزش)
- هوای سرد
- آلودگی هوا محرك هایی مانند سیگار

- داروهای خاص مانند بتا بلاکر، آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن
- استرس و احساسات خیلی شدید
- سولفیت و مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی ها از جمله میگو، میوه ی خشک شده، سیب زمینی های فرآوری شده، آبجو و شراب
- بیماری رفلکس معده، که در آن اسید معده به سمت حلق بر می گردد

آسم چگونه درمان می شود؟

آسم خود را کنترل کنید و با مصرف داروهای صحیح به شکلی که دکترتان تجویز کرده است و همچنین دوری از محرك ها از حملات آسم جلوگیری کنید.

همه ی افرادی که این بیماری را دارند داروهای مشابهی مصرف نمی کنند.

بعضی از داروها ممکن است استنشاقی باشد و بعضی دیگر به صورت قرص مصرف می شود. داروهای آسم در دو نوع مختلف عرضه می شوند - داروهای سریع الاثر و داروهای کنترل طولانی مدت - داروهای سریع الاثر نشانه های حملات آسم را کنترل می کنند. اگر نیاز به استفاده از داروهای سریع الاثر برای شما افزایش پیدا کرده است به دکترتان مراجعه کنید تا داروهای جدیدی برای شما تجویز کند. داروهای کنترل طولانی مدت نیز کمک می کند که شما حمله های کمتر و خفیف تری داشته باشید اما هنگامی که دچار حمله شده اید کاری نمی تواند انجام دهد.

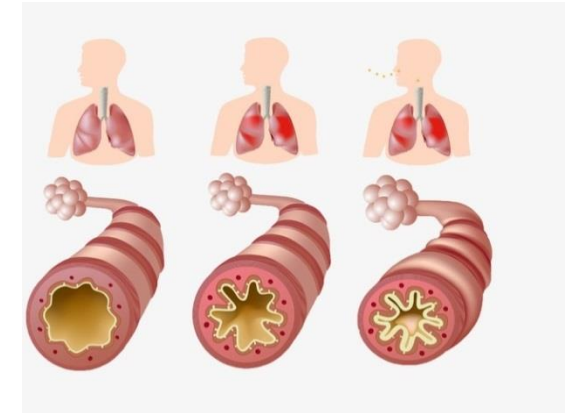
داروهایی که برای درمان این بیماری استفاده می شود ممکن است عوارض جانبی داشته باشد، اما بیشتر این عوارض خفیف بوده و به سرعت از بین می روند. از دکترتان در مورد عوارض جانبی اینگونه داروها سوال کنید.

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	بیماری آسم
تهیه و تنظیم	فرزانه بابایی
سمت	سوپروایزر آموزشی
تایید کننده	دکتر منصور انصاری
سال تهیه	1399
بازبینی	1404

آسم یک بیماری است که در آن راه های تنفسی شما تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می کند. این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدا دار و تنگی نفس خواهد شد.

به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید آسم را کنترل کنید. به وسیله ی پزشک خود برنامه ای برای مقابله با آسم ترتیب دهید. مشخص کنید که چه کسی قرار است یک کپی از برنامه شما را داشته باشد و کجا قرار است نگهداری شود. داروهای کنترل طولانی مدت خود را مصرف کنید حتی اگر خیلی وقت است که علائم آسم را ندارید.



حفظ سلامتی

با مراقبت از خود می‌توانید علائم این بیماری را تحت کنترل خود در آورید:

- ورزش منظم. داشتن آسم به این معنی نیست که نباید ورزش کنید. راه‌های درمانی می‌تواند از حمله ی آسم در حین فعالیت جلوگیری کرده و علائم را کنترل کند. ورزش منظم می‌تواند قلب و شش‌های شما را قوی کند این باعث می‌شود علائم این بیماری از بین برود. اگر شما در هوای سرد ورزش می‌کنید، از یک ماسک استفاده کنید تا هوایی که تنفس می‌کنید گرم باشد.
- وزن متناسب. افزایش وزن می‌تواند علائم این بیماری را تشدید کند و شما در معرض خطرات بیشتری برای بیماری‌های دیگر قرار می‌دهد.

- کنترل سوزش معده و رفلاکس معده. ممکن است اسید رفلاکسی که سبب سوزش معده می‌شود به مسیرهای جریان هوا در شش‌ها آسیب برساند و علائم آسم را بدتر کند. اگر شما سوزش معده ی مداوم یا مکرر دارید برای درمان خود با دکترتان صحبت کنید. ممکن است نیاز باشد قبل از اینکه علائم این بیماری را بهبود دهید رفلاکس معده خود را درمان کنید.

منبع:

- مجله خبری داروخانه آنلاین
- ویکی‌پدیا/دانشنامه آزاد